

ARVIDSJAUR RYTTARFÖRENING

# UTBILDNINGSPLAN

---

ABONNEMANGSKURSER



# Utbildningsplan

## ABONNEMANGSKURSER

---

### ÖVERSIKT

---

| <b>GRUPP</b>          | <b>MÅLSÄTTNING</b>   |
|-----------------------|--|
| Ridlekis              | Under enklare former lära sig att umgås med ponnyer. Hästkunskap och ridning ingår   |
| Förberedande ridgrupp | Kännedom om ridskolan. Under enklare former lära känna ridskolehästen.   |
| Grupp 1               | Rida utan ledare i skritt och trav på de enklaste ridvägarna   |
| Grupp 2               | Lodrat sits och lätt sis i skritt och trav. Lära sig att reglera hästens tempo, avdelning med och utan tät. Förberedelse för galoppfattning. |
| Grupp 3               | Rida märke 1 = Dressyr: Specialprogram<br>Hoppning: Cavalettiserie enligt typskiss   |
| Grupp 4               | Rida märke 2 = Dressyr: Specialprogram<br>Hoppning: kat A-C 30-50 cm<br>kat D och häst 60 cm   |
| Grupp 5               | Rida märke 3 = Dressyr: LC/LB<br>Hoppning: kat A-C 40-60 cm<br>kat D och häst 70 cm  |
| Grupp 6               | Rida märke 4 = Dressyr: LB/LA<br>Hoppning: kat A-C 50-70 cm<br>kat D och häst 80 cm  |
| Specialgrupper        | Dressyr- och hoppgrupper med specialinriktning   |

---

## RIDLEKIS

---

Intag sker via kölistan från höstterminen. Gruppen vänder sig till barn som under innevarande år fyller sex år. Max fem elever tas in. Dessa ska senare integreras i den ordinarie verksamheten kommande höst i den mån utrymme kan beredas.

Gruppens målsättning är att under enklare former lära sig umgås med ponnyer. Hästkunskap och ridning ingår.

---

## FÖRBEREDANDE RIDGRUPP

---

### Teori

- Inträdeskrav: 7 år
- Presentation av anläggningen
- Information från ungdomssektion, föräldrasektion
- Stallet och dess regler, boxar, spiltor och namnskyltar
- Hästen i stallet, dess beteende och skötsel
- Information om utrustningen och dess delar
- Genomgång och övning av sadling och träningsövning
- Träna på att korta och långa tyglarna
- Enkelt om hästens beteende

### Ridning

- Att leda en häst (stanna och sätta igång)
- Att följa hästens gångarter (sitsen)
- Uppställning på medellinjen (avstånd)
- Dra sadelgjorden (maglyft)
- Upp- och avsittning
- Att gå ut på spåret (avstånd)
- Halva gruppen leder/halva rider
- Utan stigbyglar, endast nedsittning
- Avdelning med tät
- Stanna och sätta igång
- Fyrkantspåret

---

## RIDGRUPP 1

---

### Teori

- Justera stigläder
- Rykta och kratsa hovar
- Sadeln och tränsets delar
- Hästens delar enkelt
- Ridvägar, inner och ytter sida (ej ta med ställning)
- Visitation, av och på med täcken
- Färger och tecken
- Repetition av hästens beteende
- Foder
- Säkerhetsdetaljer, säkerhetsfilm

### Ridning

- Klara av att stanna och sätta igång hästen i skritt
- Grundläggande hjälper enkelt, passiva vikhjälper
- Avdelning med tät
- Genomgång av vändande hjälper
- Vänd rätt upp/snett igenom
- Vänd över ridbanan
- Vänd över halva ridbanan
- Genomgång hörnlinjen/halvt igenom
- Avbrott/igångsättningar
- Genomgång lodrät sits/lättridning
- Trava snett igenom
- Genomgång lätt sits

---

## RIDGRUPP 2

---

### Teori

- Sitsträning
- Stallvård
- Munderingsvård
- Sadeln och trässets anpassning
- Bandagering
- Foder/utfodring enkelt
- Färger och tecken
- Raser
- Säkerhetsdetaljer
- Bäddar
- Säkerhetsfilm

### Ridning

- Klara hästen i trav, nedsittning utan ledare
- Genomgång av de grundläggande hjälperna, renodling innan samverkan
- Påpeka att här är det sitsen och dess arbete som kommer in
- Utan ledare
- Avdelning utan tät
- Genomgång av hörnpassering enkelt
- Genomgång volta (ej tränas)
- Genomgång volt tillbaka (ej tränas)
- Avbrott/igångsättningar
- Tempoväxlingar, förberedande för galoppfattningar

---

## RIDGRUPP 3 – MÄRKE 1

---

### Teori

- Dekorativ hästvärd
- Bandagering
- Ta temp/puls
- Enkel sårvärd
- Hovvärd
- Galoppfattning/hästens rörelseschema
- Ryttarens hjälper
- Genomgång ställning, hjälper för böjda spår
- Hjälper för sidwärts/framdelsvändning
- Samsidiga/diagonala hjälpers uppgift
- Lätt sits/djup lätt sits
- Sitsträning
- Säkerhetsfilm
- Hästens delar
- Ridning i skog och mark, regler för ridning på ridbana
- Trafikvett

### Ridning

- Klara hästen i trav nedsittning, lätt ridning och lätt sits
- Genomgång galoppfattningar
- Presentera ställning (påpeka försiktighet med inner tygel)
- Vändande och sidförande hjälper
  - Genomgång stora volterna, ombyte av volt (ruter ess, åttkant som start)
  - Genomgång SVAGA bågar/STORA serpentiner
  - Genomgång av framdelvändning
  - Genomgång av skänkelvikning som koordinationsövning för ryttaren, framdelen på spåret som inläring och därefter hörnlinjen
- Halvhalten och dess uppgift
- Lätta sitsen, balansen tränas
- Bommar/cavaletti i trav/galopp

---

## RIDGRUPP 4 - MÄRKE 2

---

### Teori

- Häst vid hand
- Genomgång av linlöpning
- Sitsträning/voltige
- Anatomi/muskler
- Hästens form
- Repetition av ställning, framdelsvändning, skänkelvikning
- Gångarter, takt, tempo
- Anmälan till tävlingar/hur tävlingar går till
- Visitation (värme, svullnad, "torra ben", blick, andning, slemhinnor)
- Bett och hjälptyglar
- Ridning i skog och mark
- Trafikvett

### Ridning

- Klara hästen i alla gångarter under nedsittning och lätt sits
- Arbete på böjda spår såsom
  - ombyte av volt
  - stora ättvolten, serpentiner
- Arbete med ställning rakt fram längs spåret
- Framdelsvändningar och skänkelvikning
- Genomgång skänkelvikning\*
  - längs linje
  - framdel innanför spåret
  - diagonal
- Galopptrytmen i lätt sits
- Hoppning i galopp (1)
- Hoppning i trav (2) när balans tillåter

\* Obs! Eftersom skänkelvikning är en rörelse som gör att hästen kommer mer på bogarna i och med att den trampar förbi sin tyngdpunkt istället för under den, bör arbetet ses som en koordinationsövning för ryttaren, rörelsen har lösgörande effekt när den rids rätt. Därför bör arbetet gå vidare mot ställning och böjning rakt fram och leda vidare mot öppna.

---

## RIDGRUPP 5 - MÄRKE 3

---

### Teori

- Anatomi/muskellära
- Exteriörbedömningar
- TR (tävlingsreglementen)
- Löshoppning
- Visa tömkörning
- Hinderlära
  - typer
  - definitioner
  - avstånd
  - bygga
- Linlöpning/sitsträning
- Sitsträning lätt sits
- Ridlära om rörelser
- Visa rörelser uppsuttet
- Rakriktning
- Genomgång kandaret
- Trafikregler/Allemansrätt

### Ridning

- Klara av att med hjälp av det böjande arbetet hitta en arbetsform hos hästen samt ha en balanserad sits över hinder
- Vända igenom volten/lilla ättvolten
- Öka/minska volten, ställning
- Arbetet med ställning, böjning
- Skänkelvikning olika linjer
- Arbete med bogen/höften in
- Genomgång och övande av volt tillbaka som utgångspunkt för baddelsvändning/ruter ess
- Genomgång ryggning
- Gymnastikhoppning
- Anridning enkelhinder
- Enkla banor

---

## RIDGRUPP 6 - MÄRKE 4

---

### Teori

- Ingen teori, möjlighet att ordna studiecirkel

### Ridning

- Hästen på tygeln i alla gångarter
- Större krav på hästens form samt förmågan att variera formen och placera hästen där ryttaren vill ha den
- Skänkelvikning och ryggning mer befast
- Mellangångarter utifrån balanserade hästar
- Arbete med baktelsvändningar både ur sluta och öppna
- Förvänd galopp
- Öppna/sluta längs spåret, diagonal, förvänd
- Prova att rida på kandar
- Relaterade avstånd
- Olika hindertyper
- Kombinerade banor

---

## **DRESSYRGRUPP**

---

### **Ridning**

- Större krav på ryttarens förmåga att "stämna av" hästens och därigenom nyansiera honom i samtliga gångarter. Form och tempo.
- Höja kravet på övergångar vid tempoväxlingar och byte av gångart
- Arbete med skolor
- Förberedelse för byten
- Arbete med LA/Msv-rörelser
- Rida på kandar

---

## **HOPPGRUPP**

---

### **Ridning**

- Sits- och balansträning
- Principerna för anridning mot hinder samt teknik över hinder
- Relaterade avstånd samt kombinationer
- Banträning på LC/LB-nivå